＋健康メモ＋

女性と「たばこ」

平成14年に制定された「健康増進法」により、公共機関や飲食店などでは、分煙や禁煙が進んでいます。しかし国の調査では、男性喫煙者が減少傾向にありますが、女性喫煙者にはあまり変化がなく、10％前後で推移しています。特に20～30代の若い女性の喫煙率が高くなっていて、今後増加することが予想されています。

たばこの影響としてよく知られるのは、がん発症率の増加、ぜんそくなどの呼吸器疾患、動脈硬化による心臓病・脳卒中の発症などがあります。女性では特に、妊娠中や産後子どもに与える影響が大きいことが問題になっています。妊娠中も喫煙している女性から生まれた赤ちゃんは、喫煙していない女性から生まれた赤ちゃんと比べ、低出生体重児（出生体重2,500ｇ未満）になる割合が約２倍高くなります。さらに早産、自然流産、周産期死亡（妊娠28週以降の死産と生後１週間以内の早期新生児死亡）の危険性が高くなるといわれています。また出産後も、喫煙している母親の母乳にはニコチンが含まれていて、授乳を続けることで赤ちゃんに中毒症状が起こることもあります。

喫煙は周りにいる人や、一緒に生活している家族の健康に影響があることは、皆さんも知っていると思います。これは、たばこを吸わなくても近くにいることで煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」といわれ、本人が喫煙したのとほぼ同じ健康被害がある、と指摘する研究も発表されています。妊婦や小さい子どものいる家庭では、特に分煙や禁煙に配慮してください。

5月31日は、ＷＨＯ（世界保健機構）が制定した「世界禁煙デー」です。これを機に自分や家族の健康のため、禁煙に挑戦してみませんか。禁煙したい人には、個別での相談を行っています。問い合わせは健康管理課支援班（☎57-3113）へ。

［健康管理課保健師］